

|         | Hétfő<br>01.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>01.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>01.21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>01.22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>01.23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Málnatea - (12;)</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Magyaros szendvicskrém (7;)</b><br>EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                    | <b>Forralt tej (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Póréhagymás tojáskrém (3;7;)</b><br>EN:60.4kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:2.4g SÓ:0.1g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g                                                           | <b>Citromos tea</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Sonka felvágott</b><br>EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g<br><b>margarin</b><br>EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Zsemle (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g<br><b>Briós (1;3;6;7;)</b><br>EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                          | <b>Hideg tej (7;)</b><br>EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g<br><b>Sárgabaracklekvár</b><br>EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g<br><br><b>margarin</b><br>EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g                            |
| Ebéd    | <b>Tejfölös zöldbableves (1;7;9;)</b><br>EN:90.1kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:8.1g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:0.8g<br><b>Rántott halrúd (1;4;)</b><br>EN:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g<br><b>Karottás rizs</b><br>EN:406.1kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:79.6g CK:0.8g FH:9.6g SÓ:0.6g<br><b>Cékla * (10;)</b><br>EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:4.0g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g<br><b>Túró rudi (6;7;)</b><br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g | <b>Májgaluskaleves (1;3;9;)</b><br>EN:151.5kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:17.9g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Szilvalekváros gombóc (1;3;12;)</b><br>EN:644.1kcal ZS:29.8g TZS:3.0g SZH:79.1g CK:17.7g FH:10.9g SÓ:2.5g<br><b>Fahéjszórat</b><br>EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Narancs</b><br>EN:28.7kcal SZH:6.0g FH:0.4g | <b>Csontleves (9;)</b><br>EN:134.8kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:2.0g FH:6.4g SÓ:1.0g<br><b>Eperlevél (1;)</b><br>EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g<br><b>Húsgombóc (3;)</b><br>EN:177.0kcal ZS:8.3g TZS:2.9g SZH:16.2g CK:0.2g FH:9.4g SÓ:0.8g<br><b>Paradicsommártás (1;9;)</b><br>EN:118.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:25.3g CK:13.9g FH:2.4g SÓ:0.8g<br><b>Főtt burgonya (12;)</b><br>EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:1.5g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g | <b>Reszelt tésztaleves (1;)</b><br>EN:105.9kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:11.4g CK:2.3g FH:2.0g SÓ:0.8g<br><b>Székelykáposzta (1;)</b><br>EN:207.5kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:11.6g CK:4.5g FH:15.3g SÓ:0.8g<br><b>Tejfölmártás (7;)</b><br>EN:26.4kcal ZS:2.4g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.0g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g | <b>Tavaszi zöldségleves</b><br>EN:64.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:10.5g CK:1.6g FH:2.5g SÓ:0.8g<br><b>Csirkepaprikás (1;7;12;)</b><br>EN:223.3kcal ZS:17.4g TZS:5.6g SZH:4.9g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:1.2g<br><b>Tésztaköret (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g<br><b>Kiwi</b><br>EN:36.4kcal SZH:7.9g FH:0.7g |
| Uzsonna | <b>Tavaszi felvágott</b><br>EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g<br><b>margarin</b><br>EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g                                                                                                                                                       | <b>Sajtos rúd (1;3;6;7;)</b><br>EN:208.5kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:22.5g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Sárgaborsókrém (7;)</b><br>EN:63.7kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g<br><b>Paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Mátrai csemege szalámi</b><br>EN:48.0kcal ZS:4.5g TZS:1.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g<br><b>margarin</b><br>EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g                                                     | <b>Sajtos croissant (1;3;7;)</b><br>EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                                                 |